



### 材料（4枚分）

#### <生地>

- 小麦粉（薄力粉） 80g
- お好み焼き粉 40g
- 卵 2個
- 牛乳 30cc
- 水 160cc

#### <具材>

- たくあん 18g
- 紅しょうが 16g
- ねぎ 10g
- キャベツ 80g
- 天かす 10g

#### <仕上げ>

- トリーのウスターソースまたは遠州風お好み焼きソース 適量
- さば・いわし粉 適量（かつおぶしでもOK）

#### <オプション>

- 重曹（じゅうそう）少々（お好み焼きがふっくら仕上がります。入れすぎると生地に苦味がでるので注意。ベーキングパウダーでもOK。）
- 豚肉 20g
- イカ 20g
- コーン 適量
- 刻んだチーズ 適量



### 用意する道具

- ホットプレート（平型が焼きやすい）
- ボウル
- おたま
- ターナー 2コ（プレートを傷つけない素材）
- ハケ
- 計量カップ
- 油（少々）

### 遠州焼きとは？

遠州焼きのルーツは昭和時代はじめの一銭焼きとされています。戦争が終わって食べるものが豊富にない時代に、三方原（みかたはら）地域で採れた大根を漬けた「たくあん」が手に入ったことから、次のような特徴のあるお好み焼きが遠州焼きとなりました。

- ① たくあん、紅しょうが、ねぎが入っている。
- ② 薄く焼いて、ウスターソースをハケで塗る。（薄い生地にどろっとしたソースはバランスが悪くなる。）
- ③ 三つ折りにして、食べやすいように切って皿に盛る。
- ④ あっさり味なので「おやつ」として食べられる。
- ⑤ 生地が薄いので早く焼きあがる。（5分程度）

### 作りかた

#### <生地を準備する>

- ①ボウルに小麦粉、お好み焼粉を入れる。
- ②牛乳、水をダマにならないようにゆっくり入れる。（生地を落ちつける間に具を刻みます。一晩寝かすお店もあります）
- ③キャベツは幅1cmくらいに刻む。（焼く直前に入れるのがベスト）
- ④たくあんは5mm×5mmくらいの角切りにする。
- ⑤紅しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ねぎは細かめの小口切り。
- ⑦具材を生地に入れる。
- ⑧卵を軽く溶いて生地に入れ、なじませる。

#### <焼く>

- ⑨ホットプレートを200℃まで熱する。（温度が低いと生地がネチャツとしておいしくない）
  - ⑩油を薄くひき、おたま一杯分の生地を 中心からまるく円を描くようにホットプレートに流す。
  - ⑪生地全体にプツプツと気泡ができればターナーで裏返す。この時、裏側はうっすらきつね色。
  - ⑫1分ほどたったら、またもとに戻すようにひっくり返す。
  - ⑬ウスターソースをハケでまんべんなく塗る。（特にふちの部分にたっぷり塗ると香ばしく仕上がる。）
  - ⑭さば・いわし粉を全体にふりかける。
  - ⑮ターナーで折り目をつけてから三つ折りにする。
  - ⑯三つ折りした上の面にもう一度ウスターソースを塗る。
  - ⑰三つ折りのまま、ターナーで6等分して皿にもりつけ、さば・いわし粉をふりかける。
- 熱いうちにお召し上がりください。